

# Contenido

Inicio Rápido .....	2
<b>Modo TIME (TIEMPO)</b>	
Ajuste la hora .....	4
Ajuste la alarma .....	5
<b>Modo RUN (CARRERA)</b>	
Cómo utilizar el cronógrafo .....	6
Cómo ajustar la zona de ritmo cardiaco .....	8
Como personalizar la pantalla primaria .....	9
Cómo fijar la pantalla “My View” (Mi Vista) .....	10
<b>Modo INTERVAL (INTERVALO)</b>	
Cómo fijar intervalos de entrenamiento .....	11
<b>Modo DATA (DATOS)</b>	
Cómo revisar las carreras guardadas .....	12
Gráfico de intensidad de ritmo cardiaco .....	13
Cómo realizar el enlace del Transmisor HR con el reloj. ....	14
Soluciones .....	15
Especificaciones .....	15
Pila .....	16
Garantía .....	17
Conformidad con la FCC .....	17
Conformidad con la CE .....	17

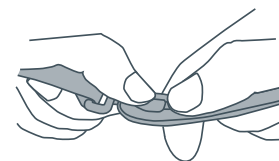
Este documento con las actualizaciones se encuentra disponible en línea en [www.niketiming.com](http://www.niketiming.com)

Impreso en papel sin fibra de madera

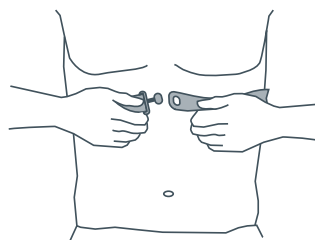
**Inicio rápido** Siga los pasos del ❶ al ❷ para colocar en posición el transmisor de frecuencia cardiaca y salga a correr.



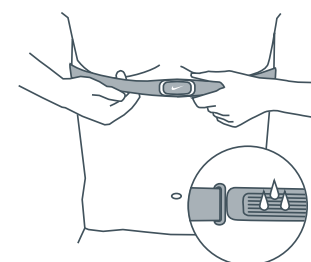
❶ Empuje hacia arriba el cierre por la ranura del transmisor HR.



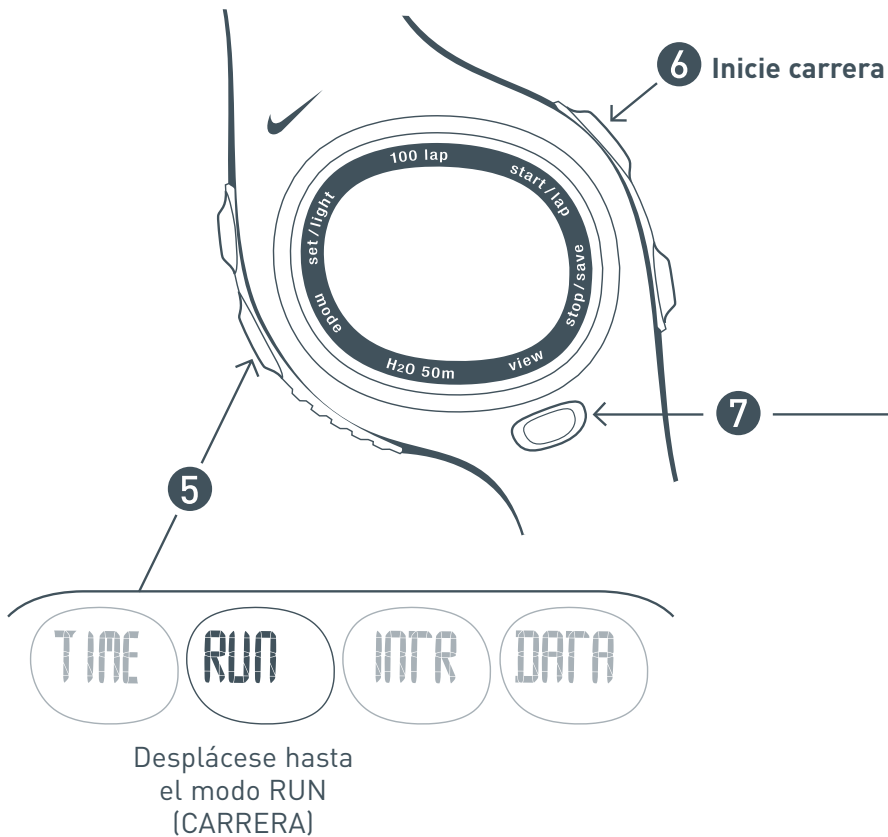
❷ Presione el cierre hacia abajo hasta que encaje.



❸ Coloque el otro lado del transmisor HR alrededor del pecho. Coloque en la caja torácica justo en la parte inferior del pecho. El transmisor debe usarse directamente contra la piel y deberá estar suficientemente ajustado para que no se mueva durante la rutina.



❹ Moje generosamente ambas áreas ranuradas en la parte posterior del transmisor HR para asegurar una buena conexión entre su pulso y el transmisor.



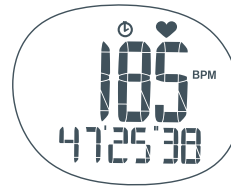
### Vistas en el modo RUN (CARRERA)



### Vista de cronógrafo



0



### Vista de frecuencia cardiaca



### No se muestra la frecuencia cardiaca

Si ve tres líneas parpadeantes en la pantalla, el reloj no está recibiendo la transmisión del transmisor de ritmo cardiaco. Lea nuevamente la sección *Inicio rápido* o vea Soluciones en la página 15.

### Mi Vista

Vea la página 10 para ajustar

### Enlace de HRM

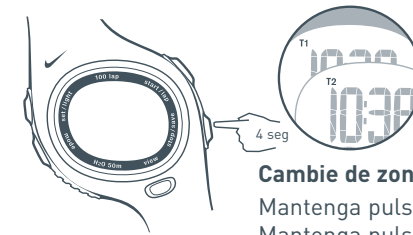
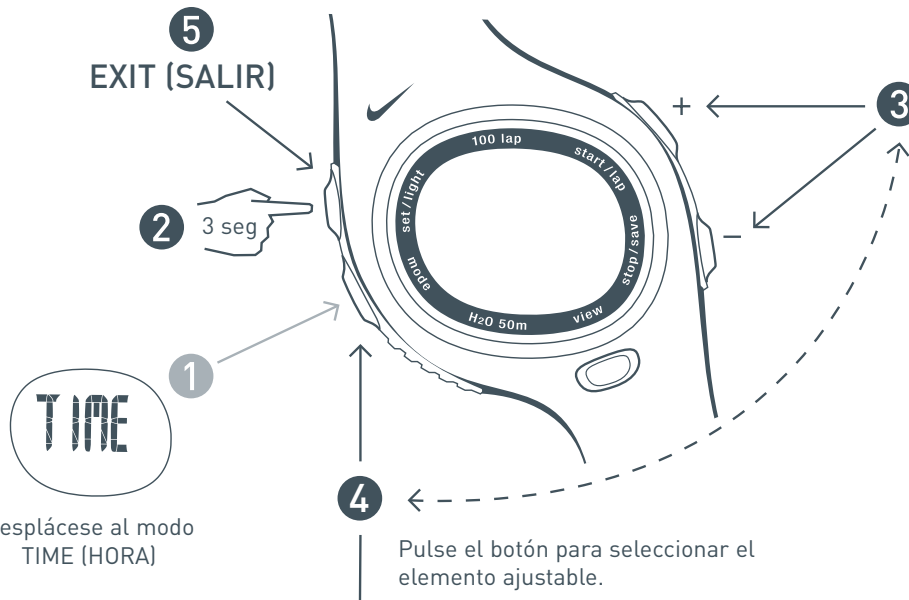
Si ve la pantalla de HRM LINK (Enlace HRM) en el modo RUN (CARRERA) o INTR (INTRODUCCIÓN), el reloj no está reconociendo la identidad del transmisor HR. Vea la página 14, *Cómo realizar el enlace del transmisor HR con el reloj*.



# TIME

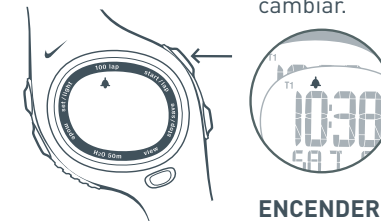
## Ajuste la hora

En el modo TIME (HORA) puede ajustar la hora, la fecha y la opción de ahorro de energía. El modo TIME (HORA) es el único modo en el que puede ENCENDER y APAGAR el botón del carrillón. Siga los pasos del 1 al 5 para ajustar la hora y la fecha.



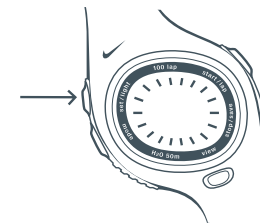
### Cambie de zona horaria

Mantenga pulsado 1 seg para ver.  
Mantenga pulsado 4 seg para cambiar.



### ENCENDER/APAGAR el carrillón

El carrillón suena si se pulsa cualquier botón.



### Electrolite ENCENDER



Ajuste la hora

Ajuste los minutos

Ajuste los segundos

Ajuste el día

Ajuste el mes

Ajuste al año

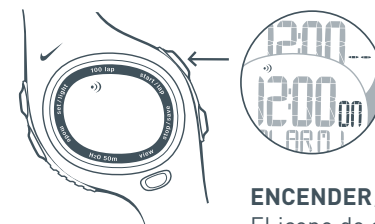
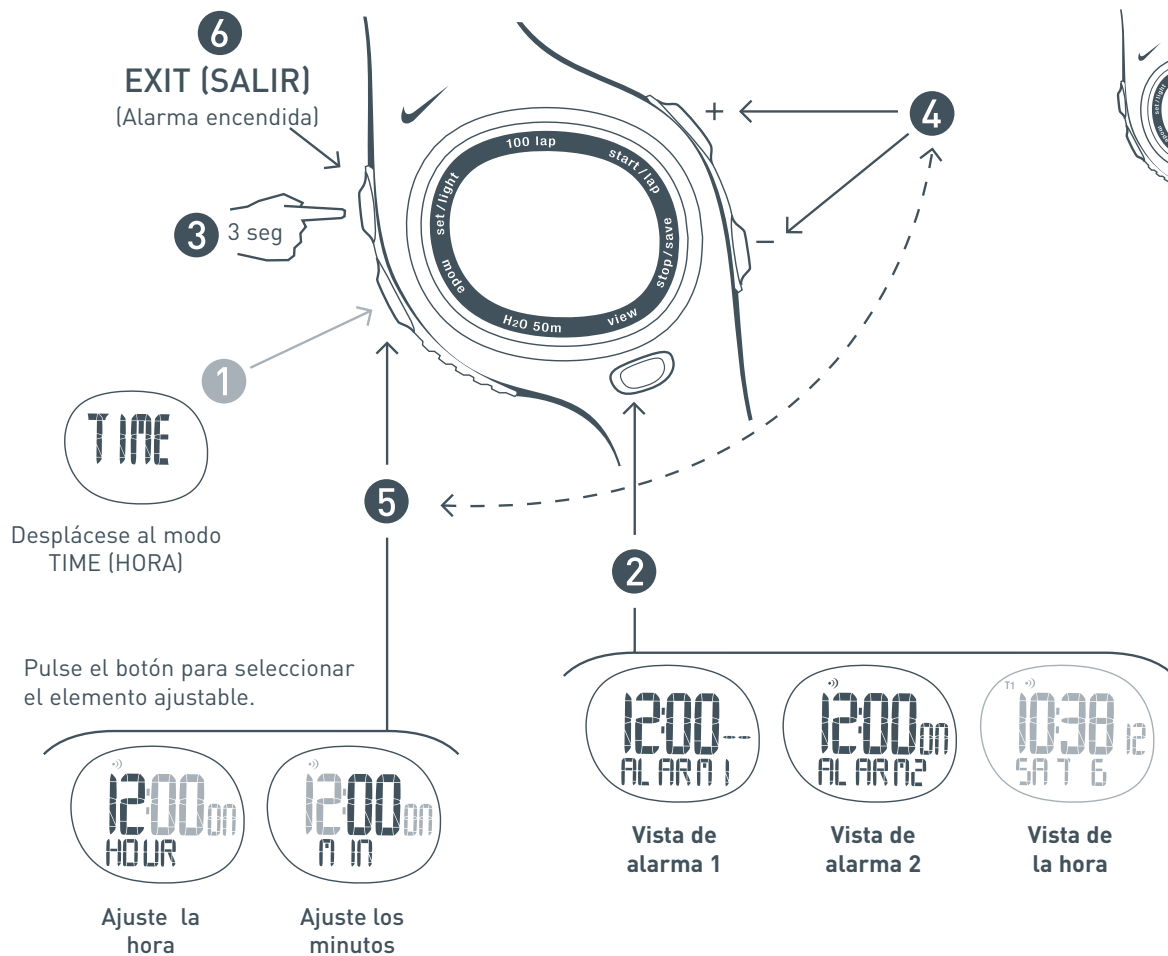
Elija entre el reloj de 12 ó 24 horas

**Ahorro de energía** (0-24 horas)  
Después de X horas sin actividad, el reloj se desactiva. Pulse cualquier botón para activarlo. La alarma seguirá funcionando.

# TIME

## Ajuste la alarma

En el modo TIME (HORA) puede ajustar dos alarmas. Siga los pasos del 1 al 6 para ajustar las alarmas.

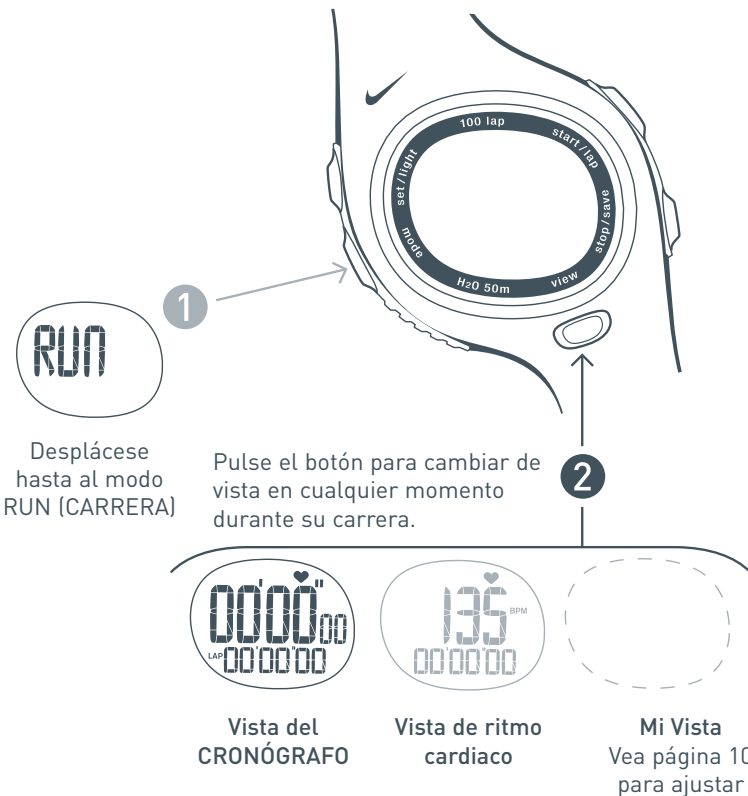


**ENCENDER/APAGAR Alarma**  
El icono de alarma (••) aparecerá en la pantalla de cualquier modo cuando la alarma se ENCIENDA.

# RUN

## Cómo usar el cronógrafo

En la vista chronograph (cronógrafo), usted puede marcar los tiempos de vuelta y totales durante su carrera. Los tiempos de vuelta y los tiempos totales se capturan simultáneamente cuando pulsa el botón Lap (Vuelta). También se captura el ritmo cardíaco promedio para cada periodo de vuelta/total. Después que detiene el cronógrafo, puede grabar la información de su carrera y revisarla en el modo DATA (DATOS). Vea la página 12 para el modo DATA (DATOS). Siga los pasos del ❶ al ❹ para usar su cronógrafo.



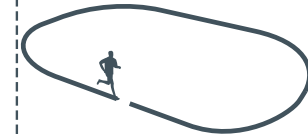
### Marque las vueltas

El tiempo de vuelta es el tiempo necesario para darle la vuelta una vez a la pista, o completar un segmento de una carrera.



y

### VUELTA 1

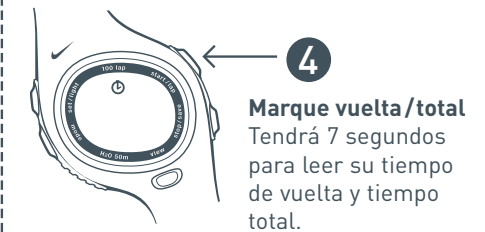
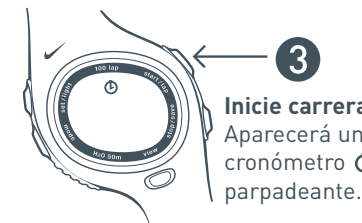
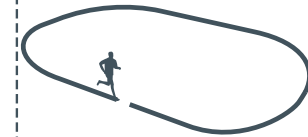


### Marque los totales

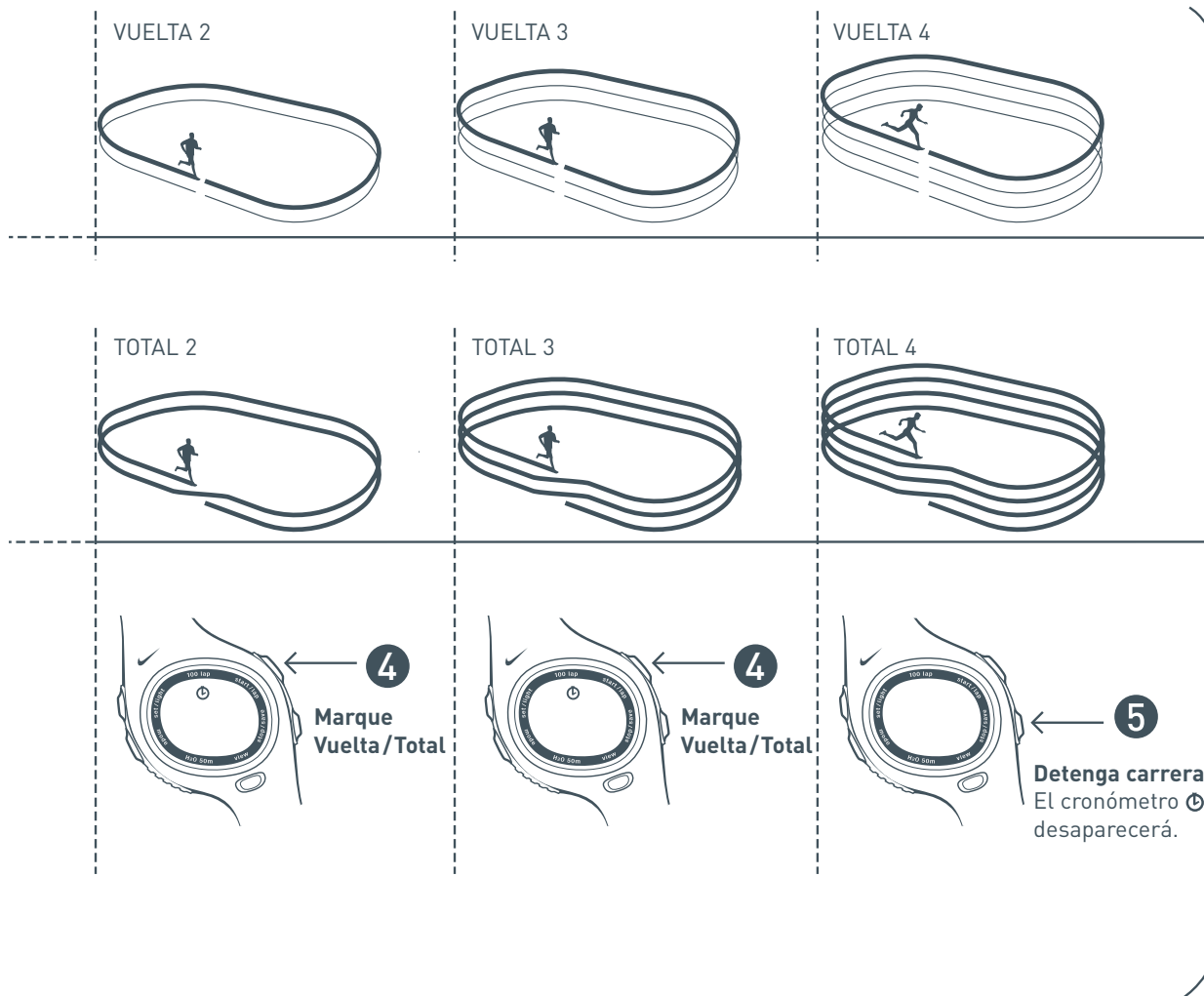
El tiempo total es el tiempo transcurrido desde el inicio de la carrera hasta el punto que usted marque.



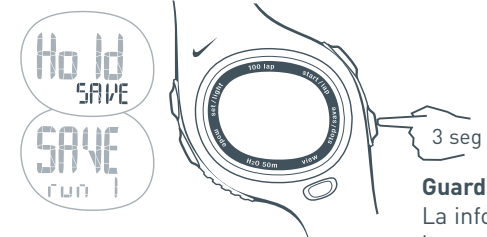
### TOTAL 1



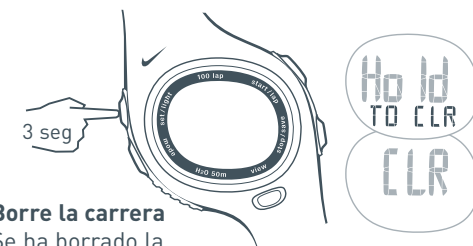
El ritmo cardíaco también se captura para cada tiempo de vuelta/total y puede visualizarse en el modo DATA (DATOS) si se guarda la carrera.



## 6 ...Guarde o borre la información de la carrera



**Guarde la carrera**  
La información de la carrera se guarda en el modo DATA (DATOS). Vea la página 12 para el modo DATA (DATOS).

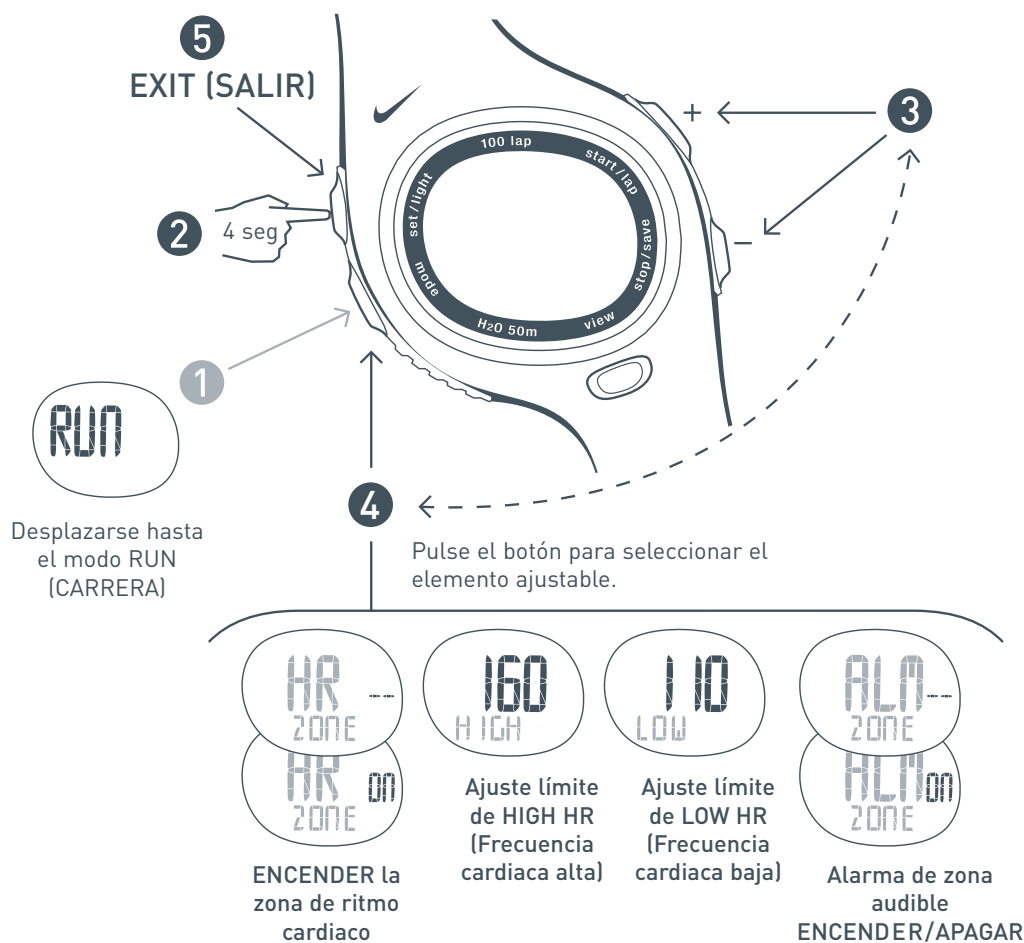


**Borre la carrera**  
Se ha borrado la información de la carrera.

# RUN

## Cómo fijar la zona de ritmo cardiaco

Su ritmo cardiaco se mide en latidos por minuto (bpm). Ajustar una zona de ritmo cardiaco le permite trabajar dentro de un límite de ritmo cardiaco superior e inferior. Siga los pasos del ❶ al ❺ para ajustar una zona de ritmo cardiaco de control.



Por encima de la zona de su ritmo cardiaco.

o



Por debajo de la zona de su ritmo cardiaco.

### Indicadores de fuera de zona

Si su ritmo cardiaco se encuentra fuera de su zona las flechas indicadoras LO (BAJO) (▼) o HI (ALTO) (▲) parpadearán en la pantalla.



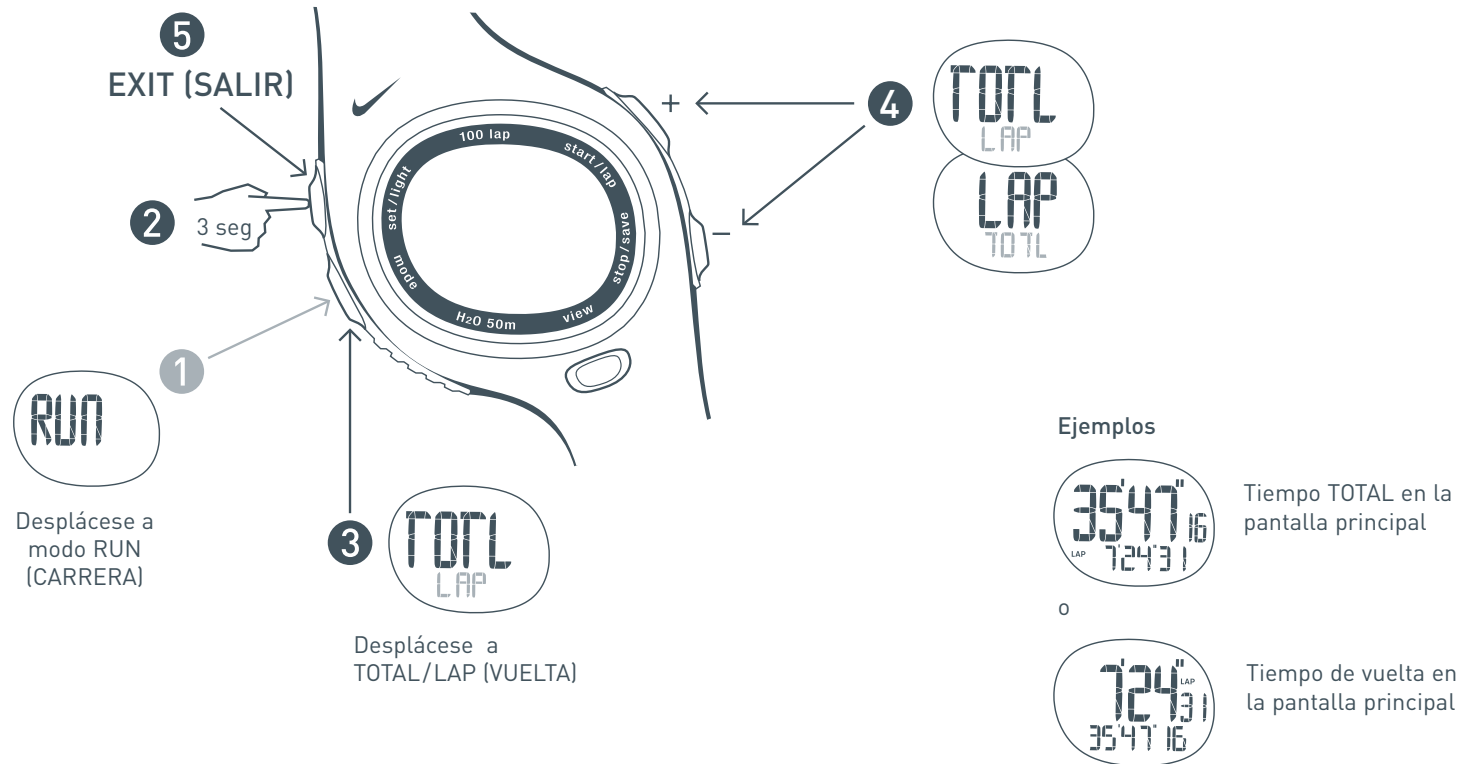
### Indicador de alarma de zona ENCENDIDA

Si la alarma de zona está ENCENDIDA, el reloj emitirá un zumbido a medida que la frecuencia cardiaca se mueve fuera de su zona.



## Como personalizar la pantalla primaria

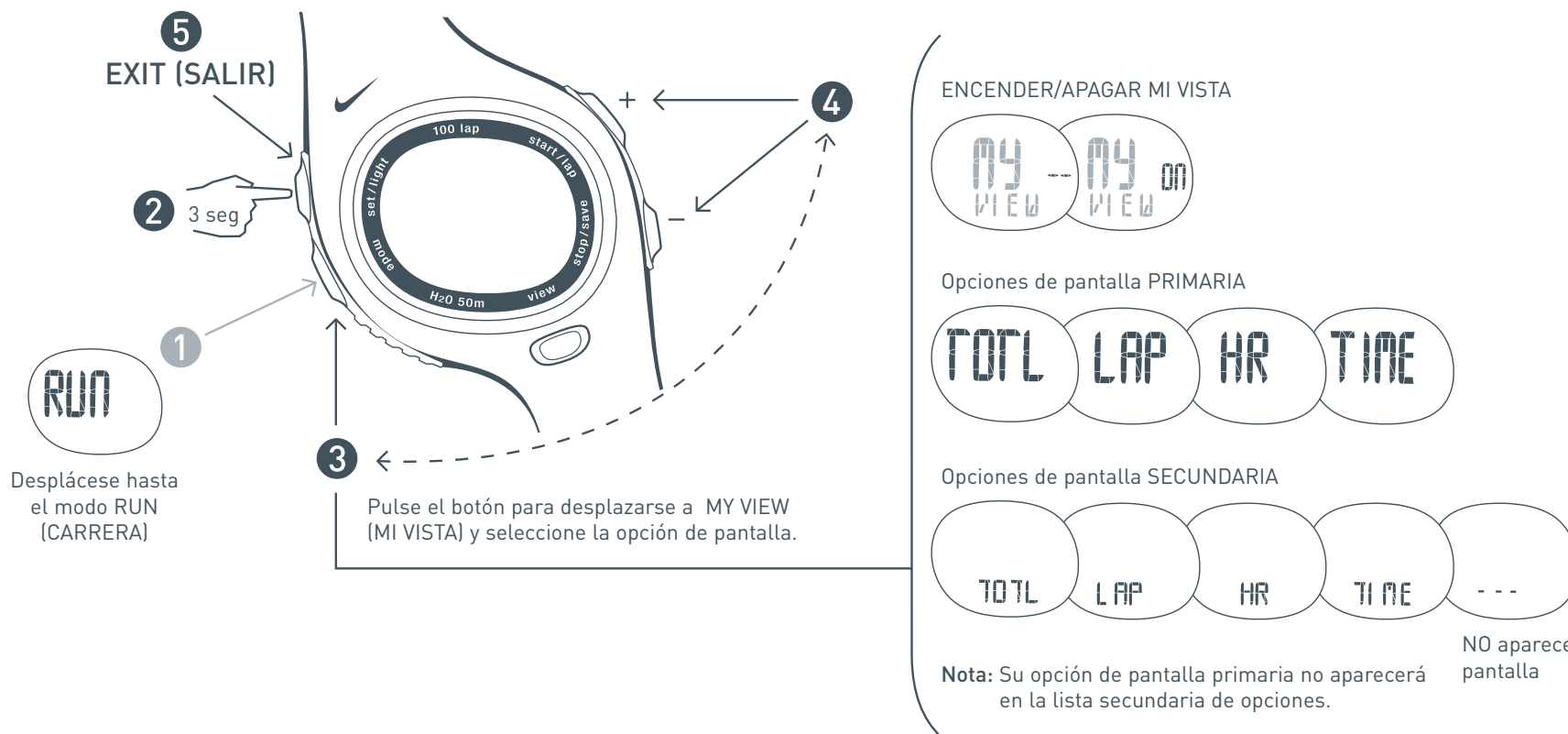
Puede elegir ver el tiempo TOTAL o el tiempo de LAP (VUELTA) en la pantalla primaria de su cronógrafo. Siga los pasos del ① al ⑤ para cambiar sus vistas.



# RUN

## Cómo fijar la pantalla “My View” (Mi Vista)

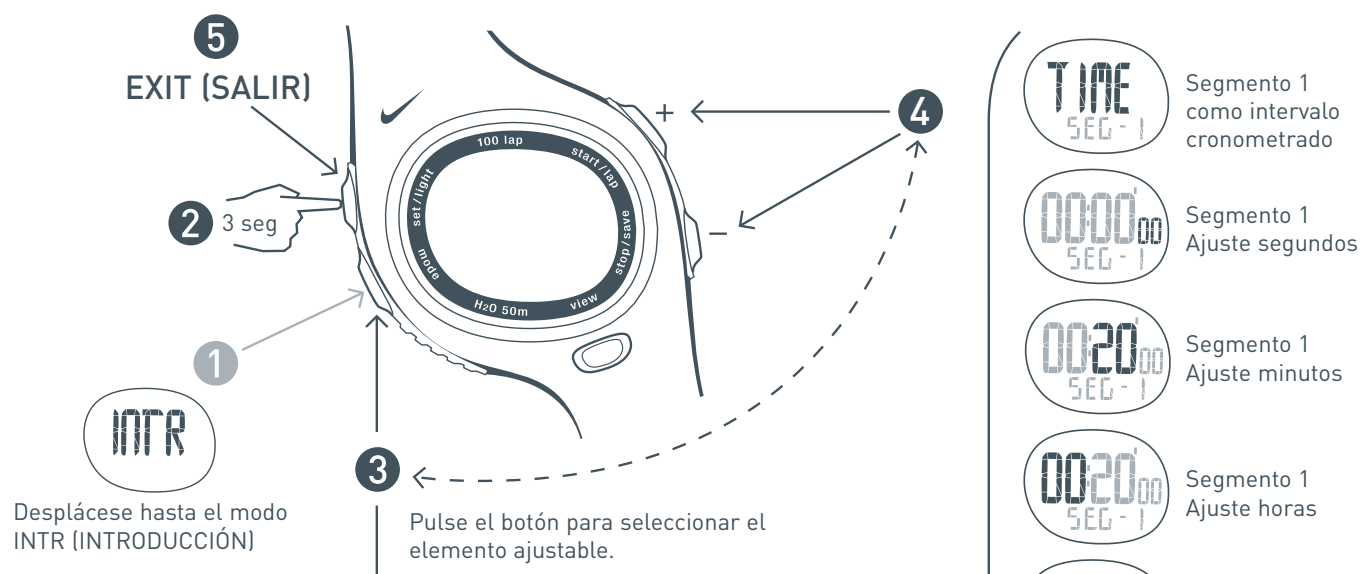
Mi vista le permite crear su propia vista en modo RUN (CARRERA) con la información que más utiliza durante su rutina. Cuando Mi Vista se encuentra activada, aparecerá como la primera vista en el modo RUN (CARRERA). Esta característica le permite elegir qué información aparece en las pantallas primaria (más grande) y secundaria (más pequeña). Siga los pasos del 1 al 5 para crear su vista.





## Cómo fijar intervalos de entrenamiento

El modo INTERVAL (INTERVALO) presenta un cronómetro de cuenta regresiva de 5 segmentos. Puede utilizarlo como una herramienta de entrenamiento por intervalos ajustando los segmentos individuales como un intervalo cronometrado o como umbral de recuperación de la frecuencia cardiaca. A medida que se completa cada segmento, ya sea como ajuste de hora o ritmo cardiaco especificado, se inicia el siguiente segmento. Seguirán repitiéndose todos los segmentos hasta que se detenga el cronómetro. Siga los pasos del 1 al 5 para ajustar sus intervalos de entrenamiento.



Desplácese hasta el modo INTR (INTRODUCCIÓN)

**Nota:** Pulse el botón VIEW (VISTA) para cambiar vistas durante una sesión de entrenamiento por intervalos activa.

o bien



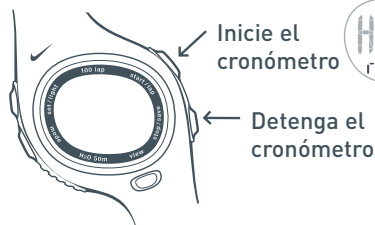
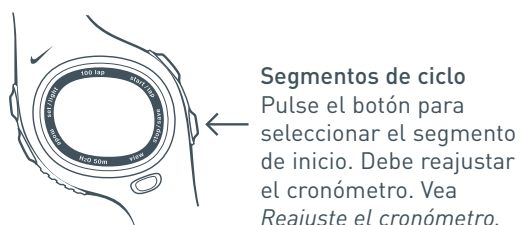
Segmento 1 como umbral de recuperación de frecuencia cardiaca



**Cómo fijar el umbral**  
Este número representa la frecuencia cardiaca de recuperación. El segmento no funcionará si su frecuencia cardiaca reciente es menor que el valor fijado.



Cambie al Segmento 2...3...4...5



**Nota:** No es necesario que ajuste todos los segmentos. Por ejemplo, si usted sólo desea usar 2 de los segmentos, ajuste los segmentos 3, 4 y 5 como intervalos cronometrados en cero (00:00'00"). Un segmento cronometrado en cero no estará activo hasta que se inicie el cronómetro.

# DATA

## Cómo revisar las carreras guardadas

En el modo DATA (Datos) usted puede revisar la información detallada sobre las carreras guardadas. La memoria puede almacenar carreras múltiples de hasta 100 vueltas cada una. Vea la página 7 para guardar carreras en modo DATA (DATOS). También podrá revisar en el modo DATA (DATOS) el tiempo total y los datos del segmento completado en el modo INTERVAL (INTERVALO). Siga los pasos del 1 al 4 para ver los datos guardados para cada carrera.

Tiempo total	Promedios (no disponible en intervalos)	Zona HR (no disponible en intervalos)	Mejor vuelta (no disponible en intervalos)	Vuelta 1 o Segmento 1	Vuelta 2 o Segmento 2	Hasta 100 vueltas ó 5 segmentos
33'54" TOTAL	744 <sup>LAP</sup> AVG	303 125 HR IN	7'14" 43 <sup>LAP</sup> BEST	7'14" 43 <sup>LAP</sup> LAP 1	7'39" 20 <sup>LAP</sup> LAP 2	

Promedio HR (Frecuencia cardiaca)	Por encima de la zona	Por debajo de la zona	En la zona	Tiempo total	Tiempo total (Vuelta 1 + Vuelta 2)
167 <sup>BPM</sup> AVG	2'12" 85 HR AB	1'11" 06 HR BE	303 125 HR IN	7'14" 43 LAP 1	14'53" 63 LAP 2
744 <sup>LAP</sup> AVG				HR promedio 159 LAP 1	HR promedio 163 LAP 2
				Tiempo de la vuelta 1 7'14" 43 LAP 1	Tiempo de la vuelta 2 7'39" 20 LAP 2

Las zonas HR no aparecerán si se APAGAN durante la grabación.

Desplácese al modo DATA (DATOS)

3 seg

Borra esta carrera

5 seg

Borra TODAS las carreras

# Gráfico de intensidad de ritmo cardiaco

Esta es otra manera de medir sus zonas de ritmo cardiaco aproximadas tomando en cuenta el sexo, edad y peso. Empezando con su ritmo cardiaco máximo, utilice el gráfico como ayuda para calcular sus zonas dependiendo de la intensidad de la rutina. Tome en cuenta que esta fórmula podría no funcionar en todos los casos.

<b>Averigüe su ritmo cardiaco (HR) máximo</b>  $210 - (0.7 \times \text{edad})$	<b>Determine sus zonas (intensidades) de ritmo cardiaco de control</b>			
	<b>Intensidad ligera (60-70% del HR máximo)</b> Ejercítese en este rango al inicio de una rutina o para recuperarse de una rutina o carrera difícil. Debe ser capaz de sostener con facilidad una conversación mientras se ejercita a esta intensidad.	<b>Intensidad moderada (70-80% del HR máximo)</b> Ejercítese en este rango para desarrollar resistencia y preparar sus músculos para efectuar la transición de aeróbico a anaeróbico. Debe ser capaz de mantenerse en este rango durante un buen rato. No debe quedar totalmente sin aliento y no deberá producirle dolor.	<b>Intensidad fuerte (80-90% del HR máximo)</b> Ejercítese en este rango para aumentar la fuerza muscular y mejorar su umbral anaeróbico. Esto es incómodo. Debe estar respirando muy profundamente. Solamente será capaz de sostenerlo por un breve periodo.	<b>Intensidad máxima (90-100% del HR máximo)</b> Ejercítese en este rango para aumentar su fuerza mental, VO2 máximo y tolerancia al ácido lácteo. Esto es muy incómodo. Apenas puede soportarlo. Debe estar completamente sin aliento. No se ejercite con esta intensidad salvo que sea bajo la supervisión de un profesional médico capacitado.

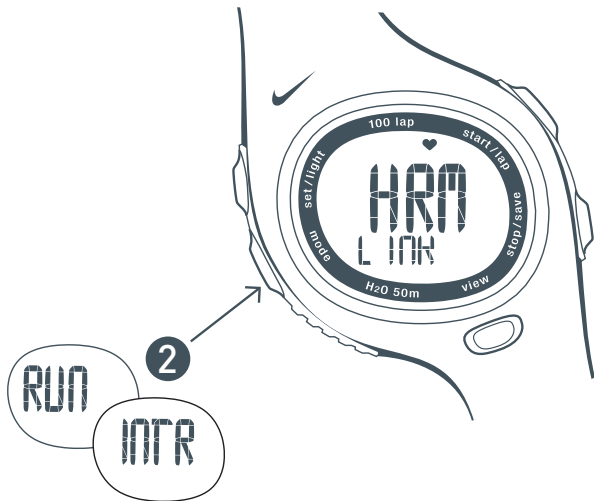
## Frecuencia cardiaca máxima

205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 184 bpm	184 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 179	180 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 175	176 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 170	171 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 161	162 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 157	158 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 152	153 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 148	149 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 143	144 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 139	125 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 134	121 - 150

# Cómo realizar el enlace del transmisor HRM con el reloj

Este transmisor HR cuenta con una identidad digital única para evitar interferencia con otros transmisores. Antes de que su transmisor se pueda comunicar en forma apropiada, el reloj debe estar enlazado con el transmisor HR para establecer y compartir esta identidad. El enlace del transmisor que vino con el reloj originalmente fue realizado en la fábrica. Una vez realizado el enlace, el reloj almacena la identidad de su transmisor HR hasta que cambie la pila o reajuste el reloj. Siga los pasos del 1 al 4 para volver a realizar el enlace de los transmisores originales o de reemplazo con el reloj.

- 1 Mantenga pulsados los cuatro botones laterales simultáneamente hasta que el reloj emita un zumbido y todos los segmentos LCD del reloj parpadeen en la pantalla



Desplácese hasta el modo RUN (CARRERA) o INTR (INTRODUCCIÓN)

- 3 Sostenga firmemente el transmisor HR con ambas manos, una en cada extremo, asegurándose de tocar los sensores en la parte posterior del transmisor. No hay un interruptor para ENCENDER/APAGAR el transmisor. El transmisor envía una señal digital durante los primeros 10 segundos de conexión con los sensores.



**NOTA:** Si no puede ingresar a la pantalla de HRM LINK OK antes de que pasen los 10 segundos, espere dos minutos para que el transmisor HR se apague automáticamente y vuelva a intentarlo.

- 4 Después de unos pocos segundos debería aparecer HRM LINK OK en el reloj. El reloj ha localizado la identidad digital del transmisor HR y guardará la identidad hasta que cambie la pila o reajuste el reloj.



## Soluciones

### No aparece ningún ritmo cardiaco en el reloj:

Los sensores ranurados podrían no estar lo suficientemente mojados. Mójelos y vuelva a intentarlo. Se recomienda que use el transmisor de ritmo cardiaco directamente contra la piel. Si está usando el Transmisor HR sobre la ropa, también haga la prueba mojando la ropa. El Transmisor HR podría no estar colocado correctamente. Asegúrese de que los sensores ranurados estén en forma plana contra la piel.

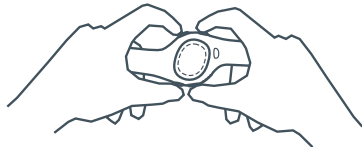
### La lectura del ritmo cardiaco del reloj es errática o se detiene:

Podría necesitar reemplazar la pila del transmisor HR. Las fuentes de campos electromagnéticos como artefactos, computadoras y líneas eléctricas pueden provocar interferencia. Cambie su ubicación.

*Este producto cumple con EN60601-1-2*

### La pantalla del reloj está congelada:

La pantalla de su reloj podría "congelarse" debido a la electricidad estática o porque se cambió la pila recientemente. Si esto sucede, mantenga pulsados los cuatro botones al mismo tiempo. Esto borrará los datos de la memoria y le permitirá reajustar el reloj a la calibración de fábrica.



*Mantenga pulsados los cuatro botones al mismo tiempo para reajustar el reloj a la calibración de fábrica.*

### El reloj zumba continuamente:

Si tiene la alarma de zona encendida y su ritmo cardiaco no cae dentro de ninguna de sus zonas, el reloj zumbará para indicarle que se encuentra fuera de sus zonas. *Vea la página 8 para las instrucciones sobre cómo apagar la alarma de zona.*

## Especificaciones

### Reloj

#### Resistente al agua hasta 50 Metros:

Diseñado para rendimiento submarino hasta una profundidad de 165 pies (50 m).

**ATENCIÓN:** El agua producirá daños si se pulsan los botones del reloj mientras se está bajo el agua!

**Temperatura de operación:** -5 a 50° Centígrados

#### Especificaciones de materiales:

**Cristal:** Vidrio mineral

**Estuche:** Policarbonato

**Hebilla:** Acero inoxidable

**Engaste:** Acero inoxidable

**Tapa posterior:** Acero inoxidable

**Correa:** Poliuretano

#### Límites de modo:

**Cronógrafo:** 23:59'59"

**Ritmo cardiaco:** 30 - 240 bpm

**Cronómetro:** 23:59'59"



### Transmisor HR

#### Resistente al agua hasta 30 metros:

Seque después de usar. No almacene con material conductor.

**Temperatura de operación:** -5 a 50° Centígrados

**Accuracy:** ±1% o ±1% bpm, el que fuera mayor (estado estable)

#### Especificaciones de materiales:

**Estuche:** Policarbonato

**Correa:** Uretano

**Banda:** Elástica

# Pila

**¡ADVERTENCIA!** Mantenga las pilas alejadas del alcance de los niños. Si se tragan, acuda al médico inmediatamente.

**¡ADVERTENCIA!** Las pilas contienen sustancias químicas. Deben desecharse apropiadamente conforme a las regulaciones locales.

## Reloj

**Tipo de pila:** CR2032 3V de Litio

### Duración de la pila:

Se calcula que la pila debe durar 1.5 años dependiendo de la frecuencia y el uso de algunas características. La activación de la característica Electrolite contribuirá a descargar la pila.

Utilizar la función de ahorro de energía ayudará a conservar la duración de la pila.

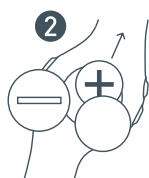
### Cambio de la pila:

Siga los pasos que se presentan a continuación para cambiar la pila de su reloj.

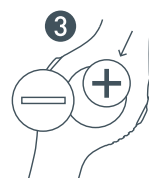
*Para obtener mejores resultados, puede hacer que un centro de servicio autorizado de Nike cambie la pila del reloj.*



1 Utilizando una moneda, desenrosque la tapa del compartimento de la pila en el reloj girándola en dirección contraria a las agujas del reloj.



2 Gire y quite la cubierta de soporte de la pila. Elimine la pila antigua.



3 Inserte una pila CR2032 de 3V de litio con la parte escrita mirando hacia usted. No toque los 2 contactos.



4 Coloque la cubierta de soporte de la pila y la tapa del compartimento.

## Transmisor HR

**Tipo de pila:** CR2032 3V de litio

### Duración de la pila:

Se calcula que la pila dura 1 año si el transmisor HR se utiliza una hora por día.



1 Utilizando una moneda, desenrosque el compartimento de la pila girándolo en dirección contraria a las agujas del reloj.



2 Inserte una pila CR2032 de 3V de litio con la parte escrita mirando hacia usted. No toque los 2 contactos.



3 Vuelva a colocar la tapa de la pila.

## Garantía limitada de dos años

Se garantiza que, con el uso normal, su reloj NIKE no tendrá defectos de material o de mano de obra, durante un periodo de dos años a partir de la fecha de entrega. Esta garantía limitada excluye la pila, el cristal, la correa o el daño derivado de un cuidado o manejo inapropiados, accidentes, cambios, reparaciones sin autorizar o del desgaste normal.

Devuelva el reloj defectuoso y el recibo de la tienda al lugar donde lo compró. Si tiene un defecto cubierto, tendrá la opción de hacer que se repare o reemplacen las partes defectuosas o el reloj con el mismo producto (si está disponible) o con un producto similar del mismo precio. Sin embargo, NIKE se reserva el derecho de negarse a reparar o sustituir (pero no ambos) si el costo de hacerlo fuera desproporcionado en cuanto al defecto.

Esta garantía limitada se concede en lugar de cualquier otra garantía expresa, y excluye el reembolso del precio de compra. Cualquier garantía implícita, incluyendo comerciabilidad e idoneidad para un propósito particular, se limita a la duración de esta garantía limitada. En ningún caso NIKE será responsable por daños directos, indirectos, incidentales o que surjan como consecuencia del uso del reloj, y cualquier reembolso se limitará al precio de compra. Ninguna otra persona o compañía tiene autorización para cambiar esta garantía limitada y su distribuidor es el único responsable por cualquier otra garantía.

Para los compradores en los Estados Unidos: algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, o la exclusión de los daños incidentales o consecuentes, por lo tanto las limitaciones antes mencionadas podrían no aplicarse a usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y asimismo, podría tener también otros derechos que varían de estado a estado.

Lo que antecede no va en perjuicio de otros derechos legales que pudieran surgir de conformidad con la legislación nacional aplicable.

Para el servicio de las piezas no cubiertas por la garantía como el cambio de pila o correa, póngase en contacto con uno de los centros de servicio que figuran en la lista.

## Conformidad con la FCC y RSS-210

Este dispositivo cumple con la parte 15 de los reglamentos de la FCC y RSS-210 de las normas de IC.

La operación está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) Este dispositivo no deberá provocar interferencia perjudicial.
- (2) Este dispositivo debe aceptar toda interferencia que pueda causar una operación no deseada del dispositivo.

Probado para cumplir con los estándares de la FCC.

Para uso en la oficina o en el hogar.

**ADVERTENCIA DE LA FCC:** *Los cambios o modificaciones que no hayan sido aprobados expresamente por Nike podrían anular su autorización para operar este dispositivo de conformidad con los reglamentos de la FCC.*

## Conformidad con la CE

